取扱説明書 平成25年8月発行(2)

【重要】●このたびは、スレンダートーン エボリューションをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
・本製品はこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
・ご使用の前に必ず「安全にお使いいただくために」をお読みください。
・取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。

SLENDERTONE®
EVOLUTION

スレンダートーン エボリューション
腹筋ベルト・アームベルト・ショーツ共通 取扱説明書

確認・準備
安全にお使いいただくために …… 4
正しくお使いいただくために …… 12
もくじ …… 15
商品一覧 …… 16

使い方
コントローラーの使い方 …… 18
腹筋ベルトの使い方 …… 26
アームベルト男性用の使い方 …… 32
アームベルト女性用の使い方 …… 37
ショーツの使い方 …… 42

お手入れ
お手入れ …… 49
充電池の交換 …… 50

保管と廃棄
保管と廃棄 …… 51

困ったとき
よくあるご質問 …… 52
こんなときには(トラブルと対処方法) …… 54

アフターサービス
別売品 …… 59
アフターサービス …… 62
保証書 …… 63

スレンダートーン
お選びいただき

スレンダートーン シリーズ
エクササイズ・マシンと
より、品質に対する安全
ご利用いただければ、
おります。ぜひとも、スレ
いただけますよう、よろ

エボリューションを
ましてありがとうございます

は、欧米で多くの方にEMSタイプを主流としたして、品質マネージメントの国際規格ISO13485に性と信頼性を認証されています。
必ずやその品質にご満足いただけると自負してンダートーン　エボリューションを末永くご愛用しくお願いします。

安全にお使いいただくために

ご使用になるお客様や他の人への危害や財産の損害を防ぎ、安全にお使いいただくために重要な内容を記載しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みいただき、必ず記載事項をお守りください。また、この取扱説明書に記載のない目的や方法では絶対に使用しないでください。

【重要】
- ●お客様の不注意による破損・故障・ケガ・事故・火災に関して、製造者・販売者は一切の責任を負いません。
- ●取扱説明書の記載内容を守らないことによって生じた損害に関して、製造者・販売者は一切の責任を負いません。

＜絵表示の意味＞

表示内容を守らず誤ったご使用をされたときに生じる危害や損害の程度を以下のような表示で区分して、説明しています。

⚠ 危険	「死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される」内容。
⚠ 警告	「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容。
⚠ 注意	「人が傷害を負う可能性および物的損害が想定される」内容。

	一般的な「注意」を示します。
	「感電注意」を示します。
	「発火注意」を示します。
	「破裂注意」を示します。
	一般的な「禁止」を示します。
	「接触禁止」を示します。

	「ぬれ手禁止」を示します。
	「水ぬれ禁止」を示します。
	「分解禁止」を示します。
	一般的な「指示」（強制）を示します。
	「電源プラグをコンセントから抜く」（強制）を示します。

本体の取り扱いについて

⚠警告

●以下の方は使用しないでください。

- 16歳未満の方
- 発熱時や過労時
- 体調不良、ケガをしている方
- 加療中の方および、加療が必要な方
  （高血圧、心臓疾患、がん、てんかん、意識障害、静脈血栓、高周波の外科的医療機器での治療、ホルモン治療、注射による投薬、糖尿病でインシュリン治療を受けている、その他）
- 腰痛がある方
- 持病がある方
- 骨や関節の疾患があり、運動によりその症状が悪化する可能性がある方
- 医師の診断により運動を止められている方
- 薬を服用中の方
- 妊娠中の方および、可能性のある方
- ペースメーカーなどの電子医療機器装置が体内に埋め込まれている方
- 運動をしたときに体調不良や胸の痛みを感じたことがある方
- めまいを起こして体のバランスを崩したり意識を失ったことがある方
- 運動中や前後に、喫煙、飲酒をされる方
- 使用中に炎症、皮膚障害、過敏症などの副作用が起きた方
- 使用中に体調を崩したり、違和感を感じた場合

●以下の方は必ず医師に相談してからご使用ください。

- 出産後6週間以内の方
- 帝王切開手術やその他の手術を受けてから3カ月以内の方
- エクササイズの習慣がない方
  （健康診断を受けて運動されることをおすすめいたします。）

●以下の方はできるだけご使用をひかえてください。

- 子宮内避妊器具(リングなど)を入れてから1カ月以内の方
- 生理の出血量が多いとき

●車の運転中や機器の操作中、サイクリング中または就寝中はご使用にならないでください。

思わぬ事故の原因になります。

●短波あるいはマイクロ波の治療器具の近く(約1メートル以内)で、ご使用にならないでください。

誤作動の原因になります。

⚠警告

	●お子さまやペット（動物）の手の届かない場所に保管してください。 思わぬ事故やケガの原因になります。
	●パッドおよびウエアを以下の部位へ装着しないでください。 ・胸部および心臓の前後左右 （1つのパッドを胸に、もう1つを背中に当てて心臓を挟むことなど） ・首の前後 ・性器およびその周辺、頭部など ・傷口、破傷または炎症をおこした皮膚 ・感染または挫傷部位 ・ケガをしている部位 ・骨折や捻挫などで動きが制限されている部位 思わぬ事故や病状悪化のおそれがあります。
	●パッドおよびウエアを装着する前に、以下の点にご留意ください。 ・パッドおよびウエアは取扱説明書の指示どおりに装着してください。 ・目には製品を近づけたり、触れさせないでください。 ・目や傷口に触れた場合はすぐに水で洗い流してください。 ・肌の調子が悪いとき、装着箇所が傷口に触れる場合はご使用にならないでください。 ・腹部に金属性のピアスを装着している場合は、外してご使用ください。 思わぬ事故や病状悪化のおそれがあります。
	●本製品は使用前に点検してください。破損、割れ、不具合、水ぬれなどがある場合は、使用を中止して、巻末のカスタマーサービスセンターにご相談ください。 そのまま使用すると、故障、感電、火災、ケガの原因になります。
	●使用中にこげくさい臭いや煙が出た場合は、すぐに使用を中止して巻末のカスタマーサービスセンターにご相談ください。 そのまま使用すると、故障、感電、火災、ヤケド、ケガのおそれがあります。
	●取扱説明書で指示されている部品（当社が推奨または販売している部品）以外は使用しないでください。 故障やケガの原因になります。

⚠警告

●本製品を水につけたり、水をかけたりしないでください。本体内部まで水でぬれた場合は、当社のカスタマーサービスセンターで点検を受けてからご使用ください。

故障、感電、火災の原因になります。

●本製品は、乾燥した清潔な場所に保管してください。
また、次のような場所には設置・保管しないでください。

- 極端に高温、低温になる場所
- 暖房器具などの熱源や火気の近く
- 浴室内など水のかかりやすい場所
- ほこりや多湿の場所
- 野外、直射日光のあたる場所
- 油煙や湯気のあたる場所
- 有害物質の近く

感電、火災、故障の原因になります。

●分解、修理、改造はしないでください。

異常動作によるケガや火災の原因になります。修理は巻末のカスタマーサービスセンターにご相談ください。

●ぬれた手で電源が入った状態の本体を触らないでください。

感電のおそれがあります。

●エクササイズは各ウエアに応じて間隔をあけてください。

体調不良、皮膚障害や思わぬ事故の原因になります。
腹筋ベルト、アームベルト女性用、ショーツは6時間、アームベルト男性用は48時間以上あけてください。

●以下の場合は直ちにエクササイズを中止し、症状が回復しないときは速やかに医師にご相談ください。

- 皮膚が著しく赤みを帯びた場合
- 炎症、皮膚障害、過敏症などが発現した場合
- めまいが起きた場合
- 気絶しそうになった場合
- 吐き気、胸の痛み、背中の痛みなど普段と違う症状を感じたとき

⚠注意	
❗	●以下の場合は、直ちにエクササイズを中止してください。 ・製品に異常を感じたとき ・製品が破損したとき ・周囲に人やペット（動物）などが近づいてきたとき
⃠	●過度のエクササイズをしないでください。 逆効果となり、身体機能を低下させ、正しく回復しなくなるおそれがあります。
⃠	●監督が必要な人は使用しないでください。 思わぬケガの原因になります。
⃠	●本製品は、業務用として不特定多数の人でご使用にならないでください。 故障の原因や、感染症のリスクがあります。
⃠	●無理な体勢で使用したり、過剰な力を加えないでください。 変形、故障、ケガの原因になります。
⃠	●製品をぶつけたり、重いものを上に載せたり、無理な力を加えないでください。また、無理に部品を引っ張るなど、乱暴に取り扱わないでください。 変形、破損、故障の原因になります。
⃠	●ベンジン、シンナー、液体洗剤、スプレー洗剤、アルコール入り洗剤、洗濯用洗剤、研磨剤、腐食剤、潤滑剤などをご使用にならないでください。 故障の原因になります。
⃠	●高温の場所や火気の近くではご使用にならないでください。 変形、故障の原因になります。

充電池、電池パックの取り扱いについて

⚠危険

●充電池は以下の取り扱いにご注意ください。
- 火中に投入、加熱をしない
- くぎなどで刺さない
- 衝撃を加えない
- 分解、改造をしない
- +とーを金属などで接触(ショート)させない
- ネックレス、ヘアピンなどと一緒に持ち運んだり保管しない
- 火のそばや炎天下などの高温の場所で充電、使用、放置しない。

発熱・発火・破裂・液漏れ故障の原因になります。

●電池パックは本製品専用です。本製品以外にご使用にならないでください。
発熱・発火・破裂の原因になります。

⚠警告

●充電池の液が漏れたときは、素手で漏れた液体を触らないでください。
液が体や衣服に付いたときは、きれいな水で十分洗い流してください。
皮膚の炎症やケガの原因になります。

●充電池の液が目に入ったときは、すぐにきれいな水で洗ったあと医師にご相談ください。
目をこすると、失明のおそれがあります。

●ぬれた手で電池パックに触らないでください。
感電、故障の原因になります。

●本製品を廃棄するときは電池パック(ニッケル水素電池)をコントローラーから外してください。
テープなどを貼り付け、絶縁してからニッケル水素電池リサイクル協力店へお持ちください。

Ni-MH

充電器の取り扱いについて

⚠警告	
	●タコ足配線など、コンセントや配線器具の定格を超える使い方をしないでください。 発熱による火災の原因になります。
	●AC 100Vのコンセントに接続してご使用ください。 故障、発熱による火災の原因になります。 ※充電器は、AC 100～240V(50Hz～60Hz)の範囲で使用できます(それ以外の電源は使用できません)。海外などで使用する場合は、コンセントの形状に合わせて市販のアダプターをご使用ください。
	●充電器の差し込みプラグが曲がった場合は、使用を中止して、巻末のカスタマーサービスセンターにご相談ください。 そのまま使用すると、故障、感電の原因になります。
	●充電器は根元まで確実に差し込んでください。 また傷んだ充電器や緩んだコンセントはご使用にならないでください。 差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。
	●充電器は、定期的に乾いた布で拭いてください。 ほこりや湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。
	●充電器本体を持って引き抜いてください。 コードを持って引き抜くと故障の原因になります。
	●ぬれた手で充電器を抜き差ししないでください。 感電のおそれがあります。

⚠注意	
	●充電が完了したら充電器本体をコンセントから抜いてください。 火災、故障の原因になります。
	●本製品は、浴室の近く、湿気の多い場所、ぬれた床などで充電しないでください。 感電や故障のおそれがあります。
	●充電用の接点に金属類を近づけないでください。 感電や故障のおそれがあります。

正しくお使いいただくために

本製品を長くご使用いただくために守っていただきたい内容を記載しています。
必ず記載事項をお守りください。

【重要】この取扱説明書ならびにパッケージに関するすべての権利は、著作者に留保されており、著作権者および頒布権者などの許諾なく、上記の目的以外でのご使用（レンタル・複製・改変など）は、法律で固く禁じられております。違反した場合は、刑事罰および民事罰を招来することになります。

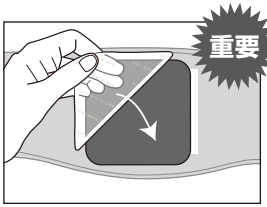
エクササイズについて

※「ウエア」とは、腹筋ベルト・アームベルト・ショーツの総称です。

- 衛生上の理由から、ウエア（腹筋ベルト・アームベルト・ショーツ）は一人ひとりの専用とし、他の人との間で使い回しをしないでください。
- 本製品はおもちゃではありません。お子さまの手が届かないところでご使用ください。また、お子さまのご使用やお子さまの近くでのご使用は避けてください。
- 初めてEMSマシンをご使用する際、まれに軽いめまいを感じることがあります。刺激に慣れるまでは座ってのご使用をおすすめします。
- 初めてお使いになるときは、筋肉の刺激が異常に感じられることがあります。最初は弱い刺激の感覚に慣れてから、低周波シグナルの強度を少しずつ上げてください。
- 過度なエクササイズを行わないでください。エクササイズは苦痛を生じないレベルで行うべきものです。
- エクササイズの時間は、エクササイズプログラムに記載されている時間を目安にしてください。無理をせず各自のペースで行ってください。
- パッドの接触面積・圧力が変化すると、急に筋肉が収縮することがあります。
- エクササイズ中に身体を動かすとき、局部的に筋肉収縮することがあります。
- エクササイズ中は、コントローラーを手に持つか、ウエアに収納してください。
- コントローラーの電源が入っている間は、パッドやボタン電極に触れないでください。
- エクササイズを行うと同時に食生活を改善するよう心がけましょう。
- 野外で使用すると雨で故障することがあります。本製品を水にぬらさないでください。
- エクササイズ時以外は、ウエア（腹筋ベルト・アームベルト・ショーツ）を着用しないでください。

パッドの取り扱いについて

●パッドは必ずスレンダートーン専用パッドをご使用ください。
●パッドは他の人と共用しないでください。感染症のリスクがあります。
●パッドは清潔な手で取扱ってください。また、パッドを装着する肌も清潔にしてからご使用ください。変質の原因となります。
●パッドは直射日光・高温多湿をさけ、冷暗所にて保管してください。
●パッドには使用期限が表示されています。使用期限を過ぎたものはご使用にならないでください。
●パッドは使用期限内であっても、異常がある場合はご使用にならないでください。
●パッドは消耗品です。40セッションを目安に交換してください。
（開封後は使用しなくても1カ月で交換してください。）
●使用環境により、短期間で変質する場合があります。
変色等の異常がある場合は直ちに使用をやめて、パッドを交換してください。
●はがした保護シートは捨てないでください。保管時に使用します。
●ウェアにパッドを取り付けた後の保管は、保護シートでパッドをカバーして、冷暗所で保管してください。
●パッドの粘着剤は衣服等についた場合とれなくなる場合があります。取り扱いにご注意ください。
●使用後、肌に粘着剤が残った場合はきれいに取り除いてください。長時間肌に残ると肌荒れの原因となることがあります。



使用後『保護シート』をかぶせる

皮膚障害の可能性について

●パッドはごくまれにアレルギー、長期におよぶ肌の赤み、挫傷などの皮膚障害がおこる場合があります。異常を感じた場合は使用をやめて、医師にご相談ください。
パッドの袋に「⌛」マークがありますので必ず確認してください。

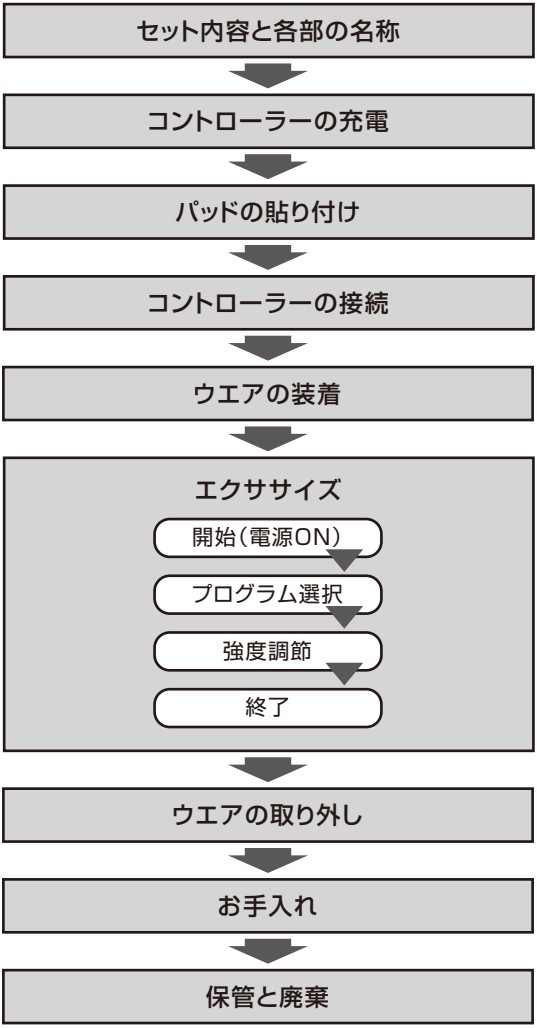
※デザインは異なる場合があります。

パッドの使用期限の表示

例：2014年1月まで未開封で使用可能
⌛ 2014-01

このたびは、「スレンダートーン エボリューション」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。この取扱説明書には、本製品を安全に効率よくお使いいただくための注意事項や使用方法を記載しています。ご使用になる前に必ずお読みください。また、取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。
（保証書は本書巻末にあります。）

■ご使用のながれ



もくじ

安全にお使いいただくために **4**
正しくお使いいただくために **12**

1. 商品一覧 **16**
腹筋ベルトコントローラー付きセット ... 16
コントローラーセット 16
ウエアセット 17

2. コントローラーの使い方 **18**
1.セット内容の確認 18
2.各部の名称 18
3.コントローラーの充電 19
4.コントローラーの接続 20
5.基本的な操作 21
6.いろいろな機能 25

3. 腹筋ベルトの使い方 **26**
1.各部の名称 26
2.パッドの貼り付け 27
3.コントローラーの接続 28
4.腹筋ベルトの着用 28
5.エクササイズプログラム 29
6.エクササイズの実行と終了 30
パッドのお手入れ 31

4. アームベルト男性用の使い方 **32**
1.各部の名称 32
2.パッドの貼り付け 33
3.コントローラーの接続 33
4.アームベルトの着用 34
5.エクササイズプログラム 35
6.エクササイズの実行と終了 35

5. アームベルト女性用の使い方 **37**
1.各部の名称 37
2.パッドの貼り付け 38
3.コントローラーの接続 38
4.アームベルトの着用 39
5.エクササイズプログラム 40
6.エクササイズの実行と終了 40

6. ショーツの使い方 **42**
1.各部の名称 42
2.パッドの貼り付け 43
3.コントローラーの接続 44
4.ショーツの着用 44
5.エクササイズプログラム 46
6.エクササイズの実行と終了 46
7.ショーツを脱ぐときは 48

7. お手入れ **49**
ウエアのお手入れ 49
コントローラーのお手入れ 50
充電池の交換 50

8. 保管と廃棄 **51**
保管 51
廃棄 51

よくあるご質問 **52**
こんなときには **54**
別売品 **59**
アフターサービス **62**
(必ずお読みください)

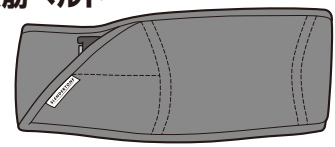
1. 商品一覧

「スレンダートーン エボリューション」には、以下の商品があります。
※エボリューション コントローラー（以下「コントローラー」）は、すべてのウエアに接続して使用できます。（エクササイズ プログラムは接続するウエアによって異なります。）

腹筋ベルトコントローラー付きセット（男性用／女性用）

26ページ

腹筋ベルト



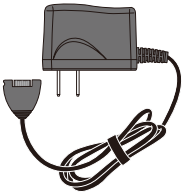
適応サイズ ▶ 女性用:61～95cm
男性用:69～100cm

腹筋パッド（大1枚 小2枚）

取扱説明書

コントローラー

充電器



ポーチ

※デザインは変更になる場合があります。

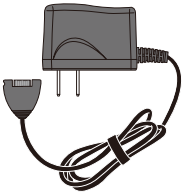
※このセットだけで使用できます。

コントローラーセット

18ページ

コントローラー

充電器



取扱説明書

※「ウエアセット」が必要です。

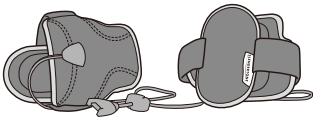
ウエアセット 「ウエア」とは腹筋ベルト、アームベルト、ショーツの総称です。

※「アームセット男性用」「アームセット女性用」「ショーツセット女性用」をコントローラー付きで
ご購入の場合は、「コントローラーセット」との組み合わせとなります。

アームセット男性用

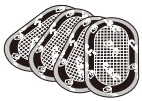
32ページ

アームベルト男性用



適応サイズ ▶ 25～45cm

アームパッド男性用（4枚） ※袋に入っています。



ポーチ

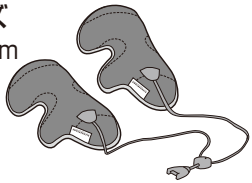
※デザインは変更になる場合があります。

アームセット女性用

37ページ

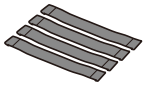
アームベルト女性用

適応サイズ
▶ 22～37cm



アームパッド女性用（4枚）
※袋に入っています。

アームバンド（4本）



ポーチ

※デザインは変更になる場合があります。

ショーツセット女性用

42ページ

ショーツ

適応サイズ
S、Mサイズの
2種類
（42ページ参照）

ショーツパッド（大2枚、小4枚）

※袋に入っています。

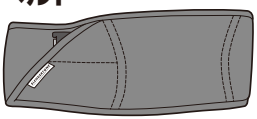
ポーチ

※デザインは変更になる場合があります。

腹筋ベルトセット（男性用／女性用）

26ページ

腹筋ベルト



適応サイズ ▶ 女性用:61～95cm
男性用:69～100cm

腹筋パッド（大1枚 小2枚）

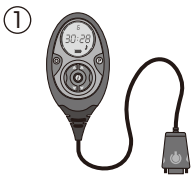
ポーチ

※デザインは変更になる場合があります。

2.コントローラーの使い方

1.セット内容の確認

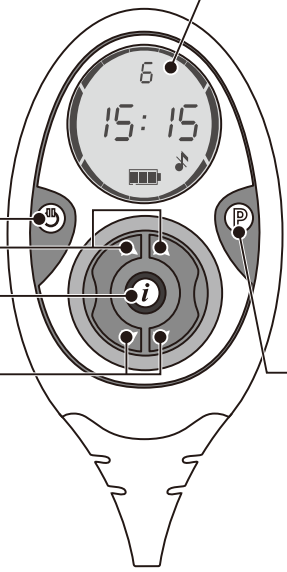
コントローラーには、以下のものが含まれています。



①**コントローラー**
筋肉を収縮させるための
低周波シグナルを発生します。

②**充電器**
コントローラー内の
充電池を充電します。

2.各部の名称



【電源ボタン】
電源のオン/オフ、エクササイズの一時停止を行います。

【強度調節(上げ)ボタン】
低周波シグナルの強さを上げます。右ボタンはウエアの右側、左ボタンはウエアの左側を調節します。

【インフォメーションボタン】
ボタンを押すとエクササイズに関する情報を確認できます。25ページ

【強度調節(下げ)ボタン】
低周波シグナルの強さを下げます。右ボタンはウエアの右側、左ボタンはウエアの左側を調節します。

【ディスプレイ】
エクササイズの強度や時間など、エクササイズに必要な情報が表示されます。手元で簡単にエクササイズの進み具合を確認できます。

【プログラムボタン】
任意のプログラムを選ぶときに押します。(通常は、コントローラーが自動的にプログラムを選びます。)

【消音】
25ページ

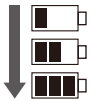
3.コントローラーの充電

コントローラーを初めてお使いになるとき、また、電池残量が少なくなり、▭が点滅しているときは、以下の手順でコントローラーを充電します。
（充電には2〜3時間かかります。）

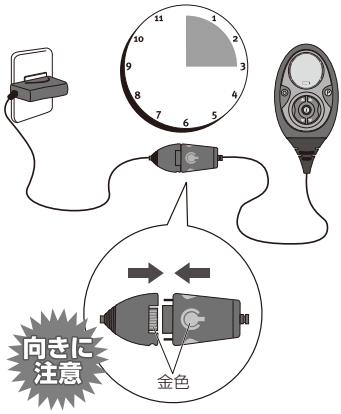
1.コントローラーと充電器を接続し、充電器をコンセントに差し込む

●充電器のコネクタの金色部分が上になるようして、「カチリ」と音がするまで差し込みます。

●充電が開始されると、ディスプレイに▮▮▮が充電中表示します。

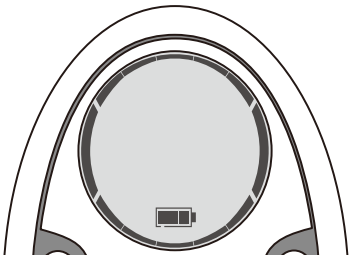


※電池のマークがふえるように点滅します。



2.充電が完了したことを確認し、充電器をコンセントから抜く

●充電が完了すると、ディスプレイに▮▮▮が点灯します。

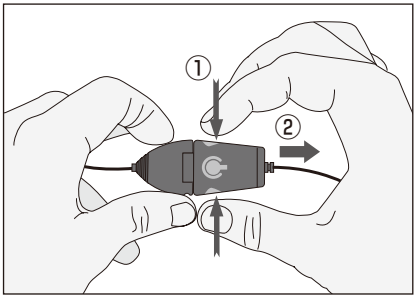


⚠注意

●充電し終わったあと、充電器とコントローラーをコンセントにつないだまま放置しないでください。

3.コネクタ側面の金色部分を押しながら（①）、ゆっくりまっすぐにコネクタを引き抜く（②）

●コントローラーのコネクタ部には、抜け防止のツメがあります。



押しながらゆっくり外す

⚠注意

●充電器からコントローラーを取り外すとき、無理に引き抜かないでください。
コネクタ部のヌケ防止のツメでケガをするおそれがあります。

【重要】●長期間使用しなかったり、初めて充電する場合、充電時間が長くなる場合があります。

●充電池の特性上、初めて使用する場合は、充電時間が長くなったり、使用回数が少なくなることがあります。この場合は充電を数回繰り返すことにより、正常になります。

●充電池は、電池残量がなくなってから充電することをおすすめします。電池残量のある状態で充電をすると、メモリ効果により充電池の容量が少なくなることがあります。

●充電式電池の充電回数は、通常の使用で約500回です。頻繁に充電が必要になった場合は、充電池の交換をおすすめします。50ページ

●充電器は、AC 100～240V（50Hz～60Hz）の範囲で使用できます（それ以外の電源は使用できません）。
海外などで使用する場合は、コンセントの形状に合わせて市販のアダプターをご使用ください。

4.コントローラーの接続

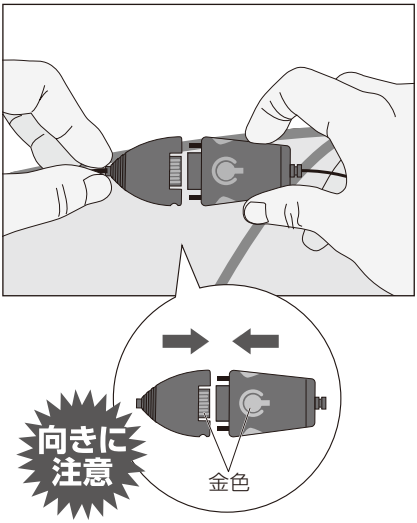
コントローラーは、すべてのウエアに接続して使用できます。
（エクササイズ プログラムは接続するウエアによって異なります。）

［1］コントローラーを接続する

1.ウエアの接続端子にコントローラーを接続する

●「カチリ」と音がするまで差し込みます。

【重要】
●コントローラーとウエアが正しく接続されていない場合、スレンダートーン エボリューションの電源ボタンを押すとエラーが表示されます。この場合は、コネクタ部が正しく接続されているか確認してください。

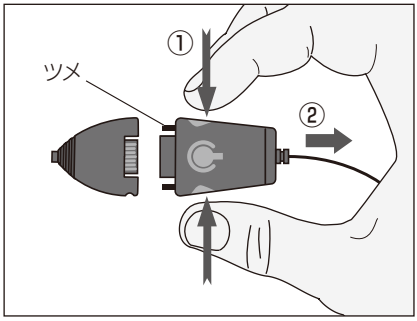


ウエアのコネクタの金色部分を上にして、図のようにコントローラーとつなぎ合わせます。

[2] コントローラーを取り外す

1.コネクタ側面の金色部分を押しながら(①)、ゆっくりまっすぐにコネクタを引き抜く(②)

●コントローラーのコネクタ部には、抜け防止のツメがあります。



押しながらゆっくり外す

5.基本的な操作

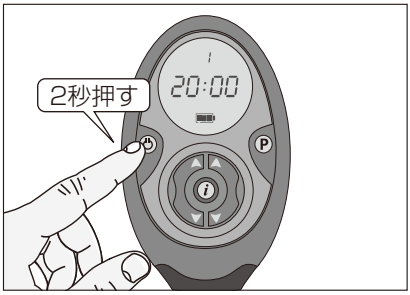
パッドの貼り付け、コントローラーの充電・接続、ベルト装着など、エクササイズの準備ができたら、以下の手順でエクササイズを行います。

1.電源を入れる

●電源ボタン(⏻)を2秒以上押すと、コントローラーの電源が入ります。

●最初に電源を入れたときは、自動的にプログラム[1]に設定されます。

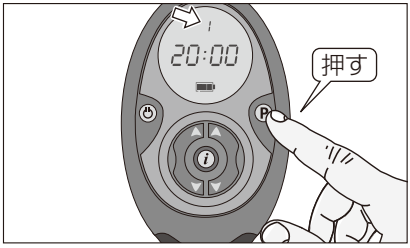
例:腹筋ベルト(男性用)接続時



2.必要に応じてプログラムを選ぶ

●通常は、プログラムを変更する必要はありません。

●プログラムを変更したい場合は、プログラムボタン(Ⓟ)を押してプログラムを選びます。(プログラム数は接続するウエアによって異なります。)



3.低周波シグナルの強度を調節する

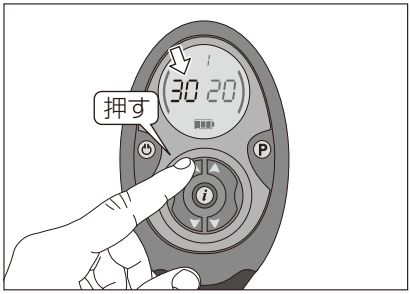
●強弱調節ボタン(▲)を押して強度を強くします。強くしすぎた場合は、強弱調整ボタン(▼)を押して弱くし、調節します。(エクササイズ中でも操作ができます。)

●最初の強度は0です。
強度は0～99の範囲に設定できます。

●心地よいと感じる範囲で強度を最大限まで上げてください。

●バランスのとれたエクササイズを行うために、スレンダートーンは左右の強度に10ポイント以上の差がつかないように調整されます。(低い方が上がります。)

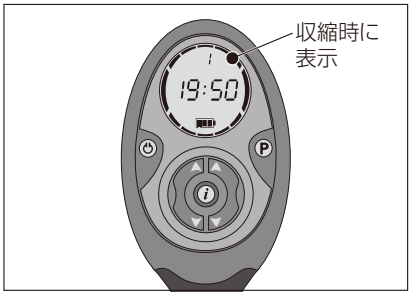
※アームベルト女性用(E-60)は調整されません。左右それぞれにセットできます。



【重要】
●ウエアに正しく接続しないで電源を入れると、⚠が表示されます。

4.エクササイズをする

エクササイズがはじまりますので、プログラム終了までエクササイズしてください。



5.エクササイズを終了する

●エクササイズが終了したら、電源ボタン(⏻)を2秒以上押して電源を切ります。

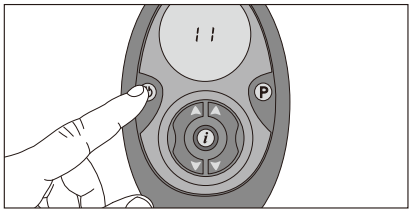
※エクササイズが終了すると、自動的に低周波シグナルが停止し、しばらくすると電源が自動的に切れます。

■エラーが表示されたら

コントローラーに何らかの問題が発生したときは、エラー表示(⚠、Err)が点滅してエクササイズが中断されます。
その場合は、「こんなときには」 54ページ をご覧ください。問題を解消したら、コントローラーの電源を切り、再度電源を入れます。
※それでもエラー表示が消えない場合は、巻末のカスタマーサービスセンターまでご連絡ください。

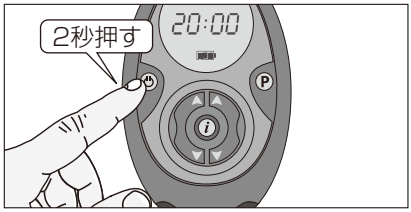
■エクササイズを一時停止する

エクササイズを一時的に停止したいときは、電源ボタン(⏻)を短く押します。ディスプレイには、一時停止中であることが表示されます。
エクササイズを再開する場合は、再度、電源ボタン(⏻)を短く押します。



■エクササイズを途中で中止する

エクササイズを途中でやめたいときは、電源ボタン(⏻)を2秒以上押すとコントローラーの電源が切れます。
※途中で中止したセッションは、「セッションの終了回数」には含まれません。(「セッション」とは、1回のエクササイズのことを示します。)



⚠注意	
❗	●チクチク刺すような感覚、またはビリビリと骨盤に響く感覚がある場合は、電源ボタン(⏻)を押してエクササイズを中断し、ウエアやパッドの位置を変えてください。位置を変えても変化がない場合は、ご使用にならないでください。 そのまま使用すると、効果がないばかりでなく、肌のトラブルの原因になります。
❗	●強度は始めから強くするのではなく、徐々に上げて通常に運動する程度の筋肉収縮となるように調整してください。 強度を上げ過ぎると、筋肉などを傷めることがあります。

【重要】

- ●初めてエクササイズを行うときは『プログラム[1]初心者または初級』から始めてください。
- ●セッション中は、プログラムを変更できません。プログラムを変更する場合は、コントローラーの電源を切ってから、再度電源を入れてプログラムを選び直してください。
- ●セッション中にパッドの位置を変えるときは、必ず電源を切ってください。
- ●コントローラーの電源が入っているときは、コントローラーを取り外さないでください。(ディスプレイにエラーが表示されます。)

	現在使用中のプログラム番号を表示します。
	エクササイズを一時停止すると表示されます。
	コントローラーとウエア、または、パッドと肌の接触不良を示します。

	現在のセッションの残り時間を表示します。
	ウエア左側のエクササイズの強度を表示します。
	ウエア右側のエクササイズの強度を表示します。
Err	エラーが起こっていることを示します。
	筋肉の収縮期に表示されます。
	電池の残量を示します。
	サウンドがオフになっていることを示します。
	ボタンがロックされていることを示します。

6.いろいろな機能

コントローラーには、以下の機能があります。

インフォメーション

インフォメーションボタン(ⓘ)を押すたびに表示が切り替わります。

●前回の最大強度を表示する

セッション中にインフォメーションボタン(ⓘ)を1回押します。

例:

●完了したセッション数(エクササイズ完了の回数)を表示する

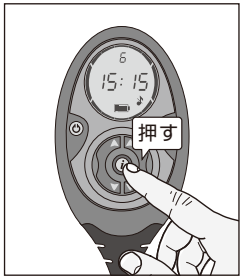
インフォメーションボタン(ⓘ)を2回押します。

例:

●接続中のウエアを表示する

インフォメーションボタン(ⓘ)を3回押します。

例:



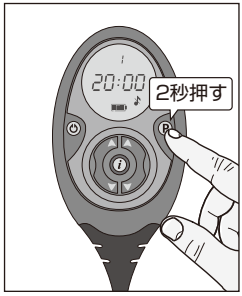
接続したウエアの種類が表示されます。

X-10 腹筋ベルト(男性)
E-10 腹筋ベルト(女性)
X-60 アームベルト男性用
E-60 アームベルト女性用
E-20 ショーツ(女性)

消音

●音を消す[消音機能(ミュート)]

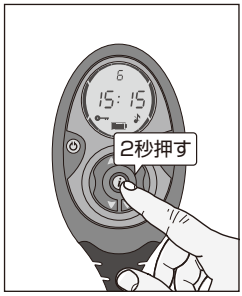
電子音を消したいとき、プログラムボタン(Ⓟ)を2秒間押し続けます。消音中はディスプレイに消音マーク(🔇)が表示されます。
電子音を復帰させたいとき(消音機能解除)は、再度プログラムボタン(Ⓟ)を2秒間押し続けます。
※エラー音は、消すことはできません。



ロック

●シグナル強度を固定する[ボタンロック機能]

強度が決定したら不用意に強度が変わらないように、インフォメーションボタン(ⓘ)を2秒間押し続けて、その強度をロックします。
ボタンロック中は🔑が表示されます。この機能は現在のセッション実行中のみ有効です。
セッションの途中で強度を変更したいときは、もう一度インフォメーションボタン(ⓘ)を2秒間押し続けてボタンロック機能を解除します。



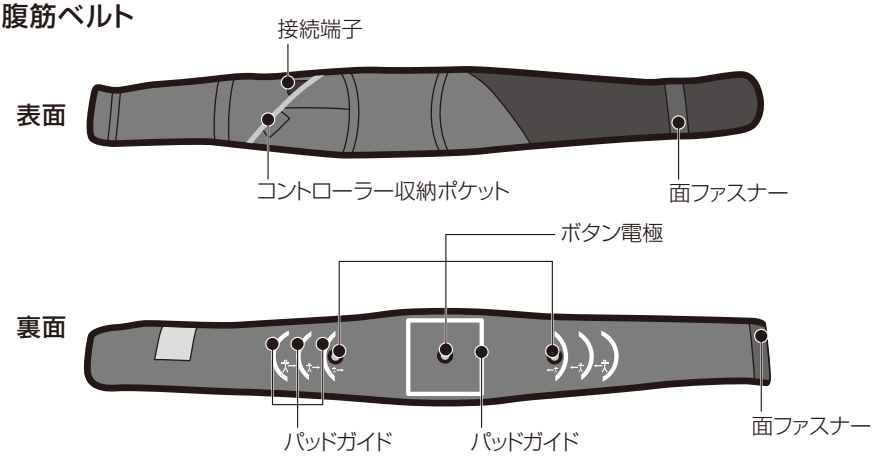
3.腹筋ベルト(男性用／女性用)の使い方

スレンダートーン　エボリューション「腹筋ベルト」は、腹筋の引き締めエクササイズができます。1回20～40分程度お使いいただくことで、腹筋の引き締め効果が期待できます。お腹にベルトを巻くだけで、空いた時間に好きなことをしながらエクササイズができます。

1.各部の名称

スレンダートーン エボリューション「腹筋ベルトセット」には以下のものが同梱されています。

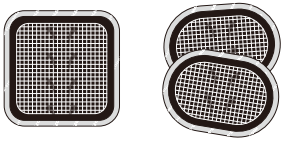
腹筋ベルト



ウエストのエクササイズに使用するベルトです。腹筋ベルトにはポケットがあり、コントローラーを入れておくことができます。

適応サイズ ▶ 女性用:61～95cm
男性用:69～100cm

腹筋パッド(大1枚、小2枚)



コントローラーから腹部の筋肉へ低周波シグナルを伝えるためのパッドです。

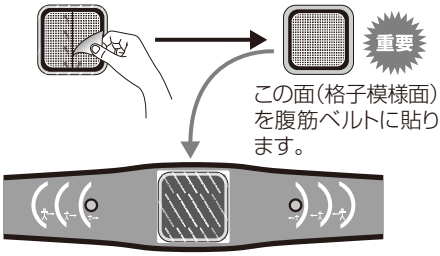
2.パッドの貼り付け

腹筋ベルトのボタン電極のある側を上にして平らな場所に広げ、パッド（大）1枚、（小）2枚を貼り付けます。

【重要】
●黒い面の保護シートは、肌に装着する直前まではがさないでください。

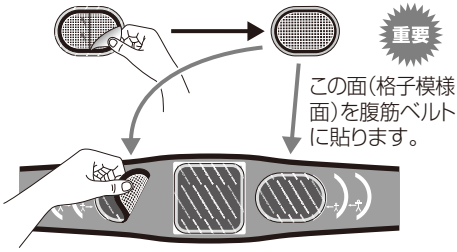
1.パッド（大）を貼り付ける（1枚）

●格子模様面の保護シートをはがし、パッド（大）を腹筋ベルト中央のパッドガイドに貼り付けます。
※パッドはベタつきがあり、他のものに粘着する可能性がありますので、ご注意ください。



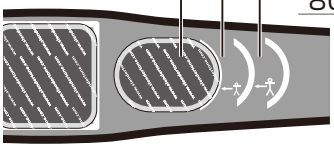
2.パッド（小）を貼り付ける（2枚）

●格子模様面の保護シートをはがし、パッド（小）を左右のウエストサイズのパッドガイドに合わせて貼り付けます。
パッドガイドにパッドの端を合わせて貼り付けてください。



【ウエストサイズとパッドの貼り付け位置】

	女性用	男性用
	61～80cm	69～80cm
	70～90cm	70～90cm
	80～95cm	80～100cm



※貼り付け位置は目安です。

3.パッドを密着させる

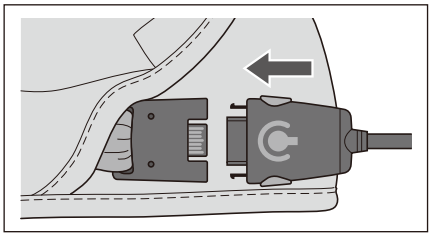
●3枚のパッドがボタン電極を覆っていることを確認し、パッドを腹筋ベルトに押し付けて密着させます。

3.コントローラーの接続

1.ウエアの接続端子にコントローラーを接続する

●「カチリ」と音がするまで差し込みます。
●コントローラーは、あらかじめ充電したものを利用してください。

19ページ



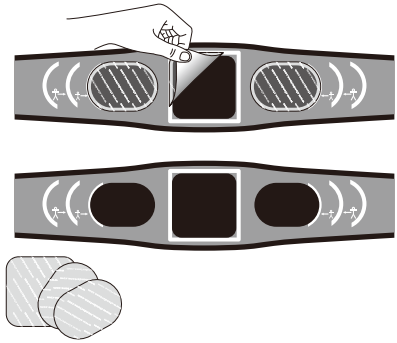
向きに注意

4.腹筋ベルトの着用

腹筋ベルトを着用します。着用前に肌を清潔にし、コントローラーの電源が入っていないことを確認してください。

1.パッドの保護シートをはがす

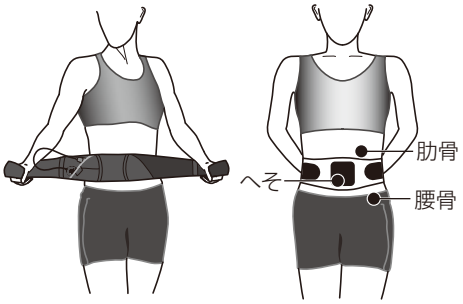
【重要】
●はがした保護シートは捨てないでください。エクササイズ終了後に、パッドを保護するために使用します。



2.腹筋ベルトをウエストに巻き、肌に密着させる

●パッドが肌に直接触れるように巻きます。

【重要】
●パッドと肌の間にすき間ができないようにかるく巻いてください。パッドと肌にすき間があると動作しません。
●ベルトを強く引きのばして巻くと、ベルトが伸びる原因になります。



肌に直接巻きつけてください

※ベルトが長すぎてベルトの端がパッドにかかる場合は、ベルトを折り曲げてください。

5.エクササイズプログラム

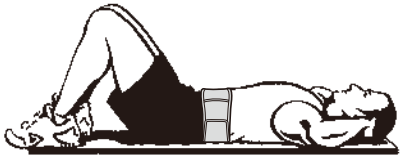
スレンダートーン エボリューション「腹筋ベルト」には、以下の7種類の筋力エクササイズプログラムが用意されています。

プログラム			所要時間	強度	セッション数
基本プログラム	初級	1	20分	弱	5回
		2	25分	弱	5回
		3	30分	中	10回
		4	30分	強(下)	10回
		5	30分	強(中)	任意
	上級	6	30分	強(上)	任意
アクティブプログラム	腹筋	7	30分	弱	任意

※「セッション」とは、1回のエクササイズのことを示します。

【エクササイズの推奨姿勢】

横になって行なう場合は、仰向けになり、ひざを約90度に曲げて足の裏を床に付けてください。
腰を痛めにくくします。



【基本プログラム】

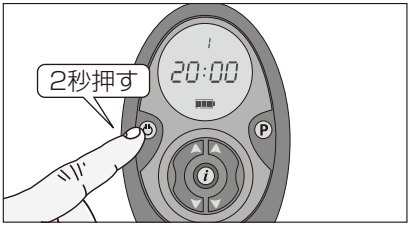
本品の基本的なプログラムとなりますので、まずはこの基本プログラムからご使用ください。
基本プログラムは自動的に [1] ～ [5] にレベルアップします。

6.エクササイズの実行と終了

エクササイズの実行：
エクササイズの準備ができたら、下記にしたがってエクササイズを行います。
（詳しくは 21ページ の「5.基本的な操作」を参照してください）

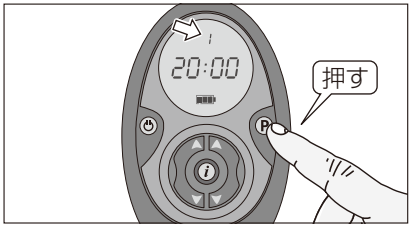
1.電源を入れる

●電源ボタン（⏻）を2秒以上押します。



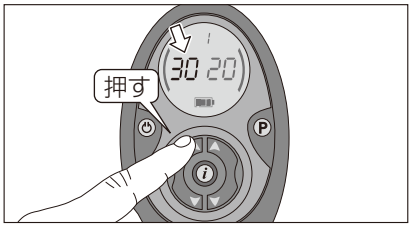
2.必要に応じてプログラムを選ぶ

●プログラムボタン（Ⓟ）を押してお好みのプログラムを選択します。
●はじめてご使用になるときは、プログラム［1］を選択してください。



3.低周波シグナルの強度を調節する

●強弱調節ボタン（▲）を押して強度を強くします。強くしすぎた場合は、強弱調整ボタン（▼）を押して弱くし、調節します。
●はじめてご使用になるときは、腹筋の収縮を感じる程度にしてください。



エクササイズの終了：
エクササイズが終了したら、下記にしたがってベルトを保管します。

1.電源OFFの確認

●表示が消えていることを確認します。
電源が入っている場合は、電源ボタンを2秒以上押して、表示が消えたことを確認します。

2.ベルトを外す

3.保護シートの貼り付け

●パッドに保護シートを貼り付けて保管します。

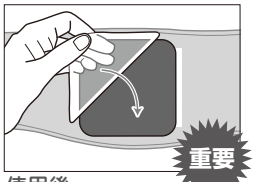
《エクササイズについて》
●初めてエクササイズを行うときは『[1]初級』から始めてください。
●スレンダートーン　エボリューション「腹筋ベルト」は、週5回お使いいただくことをおすすめします。ただし、筋肉の疲労を回復させるため、エクササイズは必ず最低6時間の間隔をあけてください。

⚠注意	
⃠	**●過度に強度は上げないでください。ご自身で腹筋運動するときより、少し弱めに筋肉が収縮する程度に強度を調節してください。ケガをする恐れがあります。**

パッドのお手入れ

パッドの耐久性と効果は、適切な使用、保管、お手入れ、肌質、セッションの回数と時間、および使用強度によって異なります。(「セッション」とは、1回のエクササイズのことを示します。)

●パッドは、必ず清潔な手でお取り扱いください。パッドの肌に触れる面に指で触れると油分や皮膚が付着することがありますので、ウエアへの取り付け／取り外しの際にはご注意ください。
●パッドは繰り返しご使用いただくと粘着力が低下し、通電が悪くなり、スレンダートーンの機能が発揮できなくなります。
●パッドの一部がはがれたり、丸まったりした場合はそのまま使用すると効果が下がりますので、新しいパッドをご使用ください。
●パッドは、保護シートを貼り付けて保管してください。
●新しいパッドは粘着力が強いため、ベルトを外す時にベルトからはがれ、パッドが肌に貼りついたままの場合があります。肌からはがしてベルトに戻してください。
数回使用すると、ベルトに貼りついたままになります。



使用後
『保護シート』をかぶせる

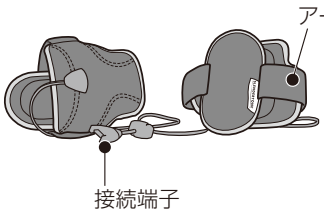
4.アームベルト男性用の使い方

スレンダートーン エボリューション「アームベルト男性用」は、上腕二頭筋および三頭筋のエクササイズができます。1回10～15分程度お使いいただくことで、腕の筋肉を鍛え、二の腕の引き締め効果が期待できます。Tシャツやタンクトップの洋服にも自信が持てます。

1.各部の名称

スレンダートーン エボリューション「アームセット男性用」には以下のものが同梱されています。

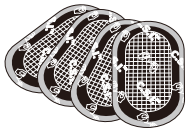
アームベルト男性用（1セット）



腕のエクササイズに使用するベルトです。

適応サイズ ▶25～45cm

アームパッド男性用（4枚）



コントローラーから腹部の筋肉へ低周波シグナルを伝えるためのパッドです。

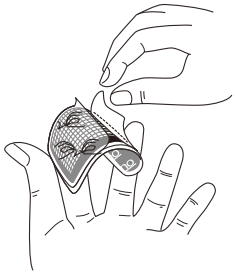
2.パッドの貼り付け

アームベルトのボタン電極のある側を上にして平らな場所に広げ、アームパッド4枚を貼り付けます。

【重要】
●黒い面の保護シートは、肌に装着する直前まではがさないでください。

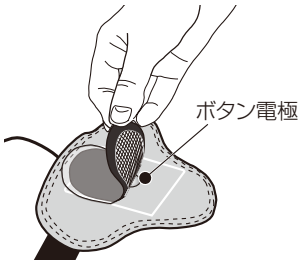
1.アームパッドの保護シートをはがす

●格子模様面の保護シートをはがします。
※パッドはベタつきがあり、他のものに粘着する可能性がありますので、ご注意ください。



2.アームパッドを貼り付ける

●アームパッドをアームベルトの白枠箇所（4箇所）に貼り付けます。



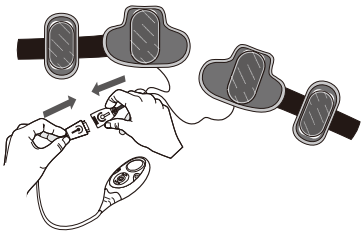
3.アームパッドを密着させる

●4枚のアームパッドがボタン電極を覆っていることを確認し、アームパッドをアームベルトに押し付けて密着させます。

3.コントローラーの接続

1.アームベルトの接続端子にコントローラーを接続する

●「カチリ」と音がするまで差し込みます。

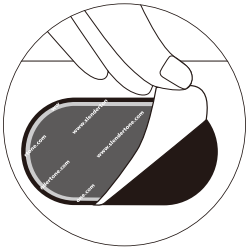


4.アームベルトの着用

アームベルトを着用します。着用前に肌を清潔にし、コントローラーの電源が入っていないことをご確認ください。

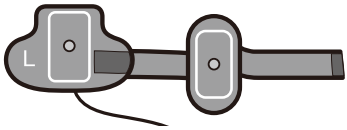
1.アームパッドの保護シートをはがす

【重要】
●はがした保護シートは捨てないでください。エクササイズ終了後に、アームパッドを保護するために使用します。

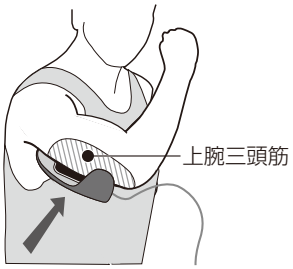


2.コードの付いた大きいアームベルトの内側に上腕三頭筋を押し当てる

●Rマーク:右腕用
Lマーク:左腕用

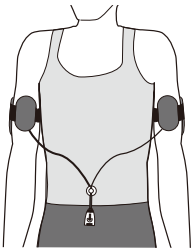


内側の表示をご確認ください。



3.小さいアームベルトが上腕二頭筋を覆うように腕の外側から巻き付け、アームバンドでしっかり固定する

●左右の腕とも同様に装着します。
●最初は付け心地の良い位置を見つけるまで、アームベルトの装着位置を調整する必要があります。



5.エクササイズプログラム

スレンダートーン　エボリューション「アームベルト男性用」には、以下の3種類の筋力エクササイズプログラムが用意されています。
初めてコントローラーの電源を入れたときは、自動的にプログラムの『[1]初心者』がセットされます。規定の回数のセッションを行う毎に、自動的に[1]→[2]→[3]の順にエクササイズが進みます。(最良の結果を得られるよう、コントローラーが自動的にプログラムを選択し、エクササイズを進行していきます。)

プログラム	所要時間	強度	セッション数
[1] 初心者	10分	弱	3回
[2] 中級	12分	中	3回
[3] 上級	15分	強	任意

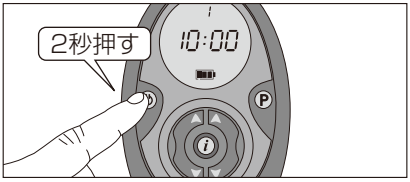
※「セッション」とは、1回のエクササイズのことを示します。

6.エクササイズの実行と終了

エクササイズの実行:
エクササイズの準備ができたら、下記にしたがってエクササイズを行います。
(詳しくは 21ページ の「5.基本的な操作」を参照してください)

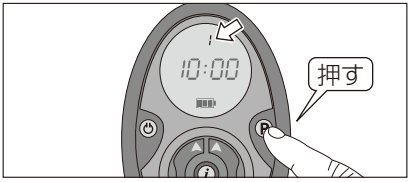
1.電源を入れる

●電源ボタン(⏻)を2秒以上押します。



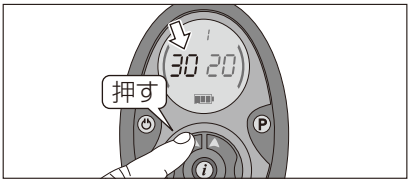
2.必要に応じてプログラムを選ぶ

●プログラムボタン(Ⓟ)を押してお好みのプログラムを選択します。



3.低周波シグナルの強度を調節する

●強弱調節ボタン(▲)を押して強度を強くします。強くしすぎた場合は、強弱調整ボタン(▼)を押して弱くし、調節します。



エクササイズの終了：
エクササイズが終了したら、下記にしたがってベルトを保管します。

1.電源OFFの確認

●表示が消えていることを確認します。
電源が入っている場合は、電源ボタンを2秒以上押して、表示が消えたことを確認します。

2.アームベルトを外す

3.保護シートの貼り付け

●アームパッドに保護シートを貼り付けて保管します。

《エクササイズについて》
●初めてエクササイズを行うときは『[1]初心者』から始めてください。
●スレンダートーン エボリューション「アームベルト男性用」は、週3回お使いいただくことをおすすめします。ただし、筋肉の疲労を回復させるため、エクササイズは必ず最低48時間の間隔を空けてください。

⚠注意

●アーム使用時は、弱い強度から始めてください。腹筋ベルトとは異なり、強度が弱くても効率よく筋肉を収縮させることができます。強度を上げ過ぎると、筋肉などを傷めることがあります。

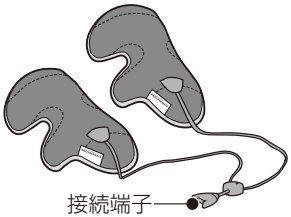
5.アームベルト女性用の使い方

スレンダートーン エボリューション「アームベルト女性用」は、上腕三頭筋のエクササイズができます。1回10～20分程度お使いいただくことで、腕の筋肉を鍛え、二の腕の引き締め効果が期待できます。ノースリーブの洋服にも自信が持てます。

1.各部の名称

スレンダートーン エボリューション「アームセット女性用」には以下のものが同梱されています。

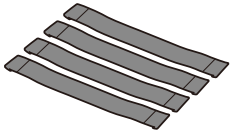
アームベルト女性用（1セット）



腕のエクササイズに使用するベルトです。

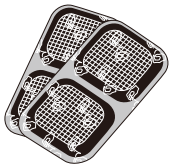
適応サイズ ▶22～37cm

アームバンド（4本）



アームベルトを所定の位置に保持するための固定具です。

アームパッド女性用（4枚）



コントロールユニットから腕の筋肉へ低周波シグナルを伝えるためのパッドです。

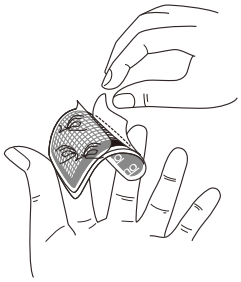
2.パッドの貼り付け

アームベルトのボタン電極のある側を上にして平らな場所に広げ、アームパッド4枚を貼り付けます。

【重要】
●黒い面の保護シートは、肌に装着する直前まではがさないでください。

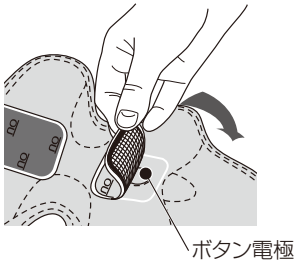
1.アームパッドの保護シートをはがす

●格子模様面の保護シートをはがします。
※パッドはベタつきがあり、他のものに粘着する可能性がありますので、ご注意ください。



2.アームパッドを貼り付ける

●アームパッドをアームベルトの白枠箇所（4箇所）に貼り付けます。



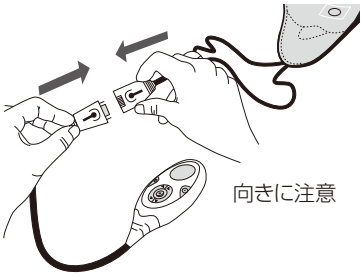
3.アームパッドを密着させる

●4枚のアームパッドがボタン電極を覆っていることを確認し、アームパッドをアームベルトに押し付けて密着させます。

3.コントローラーの接続

1.アームベルトの接続端子にコントローラーを接続する

●「カチリ」と音がするまで差し込みます。

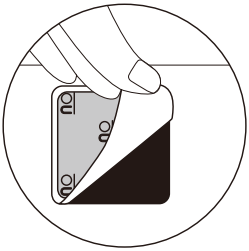


4.アームベルトの着用

アームベルトを着用します。着用前に肌を清潔にし、コントローラーの電源が入っていないことを確認してください。

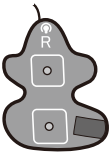
1.アームパッドの保護シートをはがす

【重要】
●はがした保護シートは捨てないでください。エクササイズ終了後に、アームパッドを保護するために使用します。

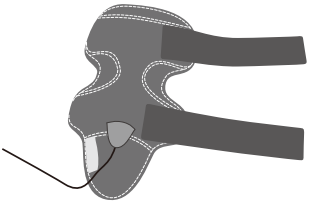


2.左右それぞれのアームベルトの片側に図のようにアームバンドを取り付ける

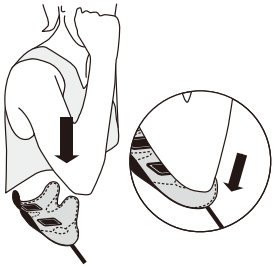
●Rマーク:右腕用
Lマーク:左腕用



内側の表示をご確認ください。

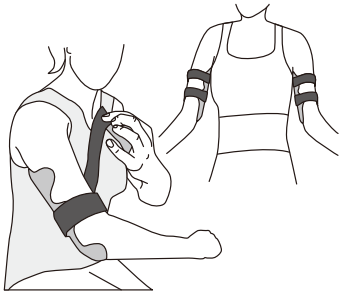


3.アームベルトの内側にあるコネクタのマークにひじの先端をのせ、腕の後ろにアームベルトを押し当てる



4.アームバンドでしっかり固定する

●左右の腕とも同様に装着します。
●最初は付け心地の良い位置を見つけるまで、アームベルトの装着位置を調整する必要があります。



5.エクササイズプログラム

スレンダートーン エボリューション「アームベルト女性用」には、以下の3種類の筋力エクササイズプログラムが用意されています。
初めてコントローラーの電源を入れたときは、自動的にプログラムの『[1]初心者』がセットされます。規定の回数のセッションを行う毎に、自動的に[1]→[2]→[3]の順にエクササイズが進みます。(最良の結果を得られるよう、コントローラーが自動的にプログラムを選択し、エクササイズを進行していきます。)

プログラム	所要時間	強度	セッション数
[1] 初心者	10分	弱	2回
[2] 中級	15分	中	3回
[3] 上級	20分	強	任意

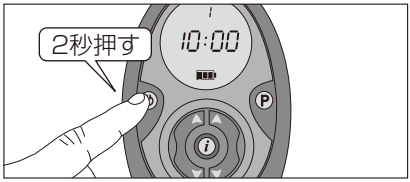
※「セッション」とは、1回のエクササイズのことを示します。

6.エクササイズの実行と終了

エクササイズの実行:
エクササイズの準備ができたら、下記にしたがってエクササイズを行います。
(詳しくは 21ページ の「5.基本的な操作」を参照してください)

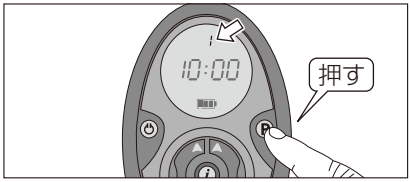
1.電源を入れる

●電源ボタン(⏻)を2秒以上押します。



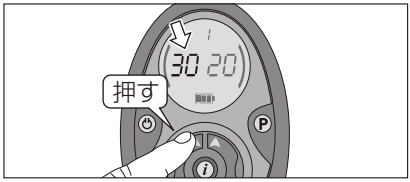
2.必要に応じてプログラムを選ぶ

●プログラムボタン(Ⓟ)を押してお好みのプログラムを選択します。



3.低周波シグナルの強度を調節する

●強弱調節ボタン(▲)を押して強度を強くします。強くしすぎた場合は、強弱調整ボタン(▼)を押して弱くし、調節します。



エクササイズの終了：
エクササイズが終了したら、下記にしたがってベルトを保管します。

1.電源OFFの確認

●表示が消えていることを確認します。
電源が入っている場合は、電源ボタンを2秒以上押して、表示が消えたことを確認します。

2.アームベルトを外す

3.保護シートの貼り付け

●アームパッドに保護シートを貼り付けて保管します。

《エクササイズについて》
●初めてエクササイズを行うときは『[1]初心者』から始めてください。
●スレンダートーン エボリューション「アームベルト女性用」は、週5回お使いいただくことをおすすめします。ただし、筋肉の疲労を回復させるため、エクササイズは必ず最低6時間の間隔を空けてください。

⚠注意

**●アームベルト使用時は、弱い強度から始めてください。腹筋ベルトとは異なり、強度が弱くても効率よく筋肉を収縮させることができます。
強度を上げ過ぎると、筋肉などを傷めることがあります。**

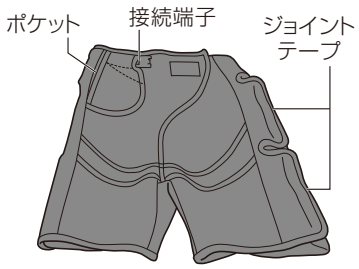
6.ショーツの使い方

スレンダートーン　エボリューション「ショーツ（女性用）」は、ヒップと太腿のあらゆる筋肉のエクササイズができます。1回20～30分程度お使いいただくことで、ヒップと太腿の引き締め効果が期待できます。

1.各部の名称

スレンダートーン エボリューション「ショーツ」には以下のものが同梱されています。

ショーツ

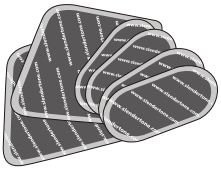


ヒップと太もものエクササイズに使用する女性用ショーツです。ショーツにはポケットがあり、コントローラーを入れておくことができます。
※ショーツは、S、Mの2サイズがあります。

Sサイズ▶・ウエスト:63.5～76cm
・ヒップ:91～100cm

Mサイズ▶・ウエスト:75～89cm
・ヒップ:100～111cm

ショーツパッドセット（大2枚、小4枚）



コントローラーからヒップや太ももの筋肉へ低周波シグナルを伝えるためのパッドです。

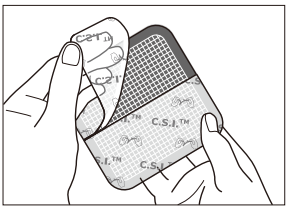
2.パッドの貼り付け

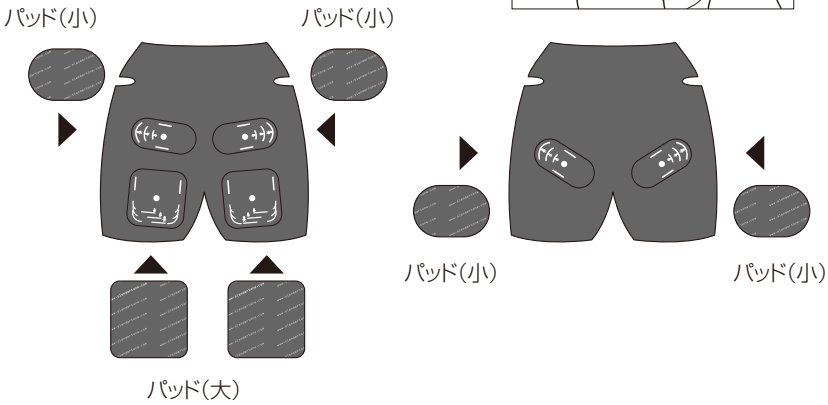
ショーツの内側のボタン電極のある面に、パッド(大)2枚、(小)4枚を貼り付けます。

【重要】
●黒い面の保護シートは、肌に装着する直前まではがさないでください。

1.ショーツを裏返し、パッドを貼り付ける

●格子模様面の保護シートをはがし、パッドをショーツに貼り付けます。
※パッドはベタつきがあり、他のものに粘着する可能性がありますので、ご注意ください。





【ショーツのサイズとパッドの貼り付け位置】

パッド位置の目安(Sサイズ)

服	ウエスト	ヒップサイズ
9号	63.5~65cm	91~ 94cm
11号	65~69cm	94~ 97cm
13号	69~76cm	97~100cm

パッド位置の目安(Mサイズ)

服	ウエスト	ヒップサイズ
15号	75~75cm	100~104cm
17号	75~77cm	104~108cm
19号	77~89cm	108~111cm

※貼り付け位置は目安です。

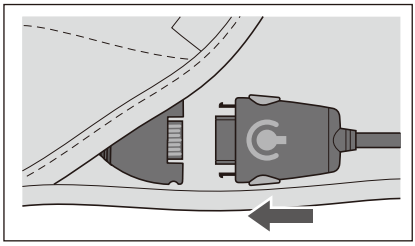
2.パッドを密着させる

●6枚のパッドがボタン電極を覆っていることを確認し、パッドをショーツに押し付けて密着させます。

3.コントローラーの接続

1.ショーツを元どおりにひっくり返し、接続端子にコントローラーを接続する

●「カチリ」と音がするまで差し込みます。



向きに注意

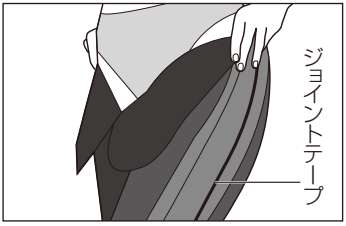
4.ショーツの着用

ショーツを着用します。着用前に肌を清潔にし、コントローラーの電源が入っていないことを確認してください。

【重要】
●はがした保護シートは捨てないでください。
エクササイズ終了後に、パッドを保護するために使用します。
●パッドの位置調整と貼り付けは、1枚ずつ行います。

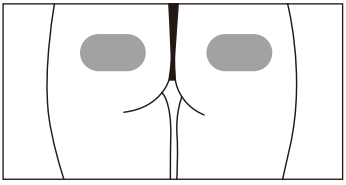
1.保護シートをはがさずに、ショーツをはく

●ウエストと脚部分のジョイントテープを開けてショーツをはきます。

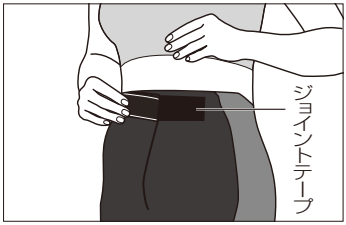


2.ヒップのパッドの位置を調整し、保護シートをはがして肌に貼り付ける

●パッドはヒップの内側に近づけ過ぎないようにします。

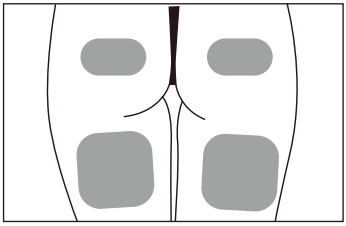


3.ウエストのジョイントテープを締め直す



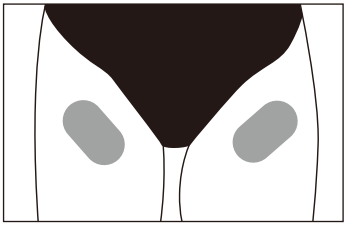
4.後腿のパッドの位置を調整し、保護シートをはがして肌に押し付ける

●パッドはヒップと腿のラインに合わせます。



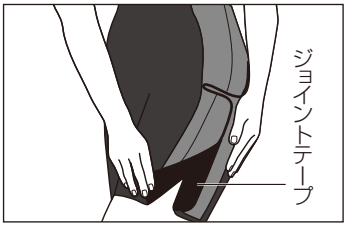
5.前腿のパッドの位置を調整し、保護シートをはがして肌に押し付ける

●パッドは足の付け根より数cm下に貼ります。



6.ショーツの上からパッドを肌に押し付けて密着させ、両脚のジョイントテープを締める

●パッドが皮膚にしっかりと接触するように締めます。



【重要】
●パッドと肌の間にすき間ができないように締めてください。
すき間があると動作しません。

5.エクササイズプログラム

スレンダートーン　エボリューション「ショーツ」には、以下の4種類の筋力エクササイズプログラムが用意されています。
初めてコントローラーの電源を入れたときは、自動的にプログラムの『[1]初心者』がセットされます。各プログラムのセッション数を目安に、プログラムを選択してエクササイズを進めてください。

プログラム	所要時間	強度	セッション数
[1] 初心者	20分	弱	3回
[2] 中級	25分	中	10回
[3] 上級	30分	中	2回
[4] エキスパート	30分	強	任意

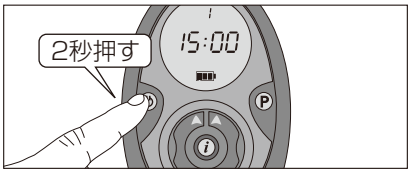
※「セッション」とは、1回のエクササイズのことを示します。

6.エクササイズの実行と終了

エクササイズの実行：
エクササイズの準備ができたら、下記にしたがってエクササイズを行います。
（詳しくは 21ページ の「5.基本的な操作」を参照してください）

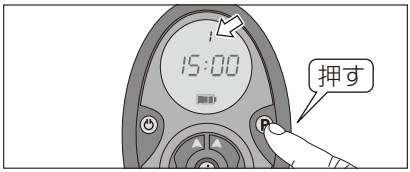
1.電源を入れる

●電源ボタン（⏻）を2秒以上押します。



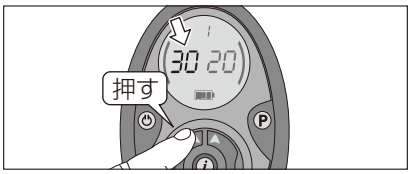
2.必要に応じてプログラムを選ぶ

●プログラムボタン（Ⓟ）を押してお好みのプログラムを選択します。



3.低周波シグナルの強度を調節する

●強弱調節ボタン（▲）を押して強度を強くします。強くしすぎた場合は、強弱調整ボタン（▼）を押して弱くし、調節します。



エクササイズの終了：
エクササイズが終了したら、下記にしたがってショーツを保管します。

1.電源OFFの確認

●表示が消えていることを確認します。
電源が入っている場合は、電源ボタンを2秒以上押して、表示が消えたことを確認します。

2.ショーツを脱ぐ

●ショーツを保管します。

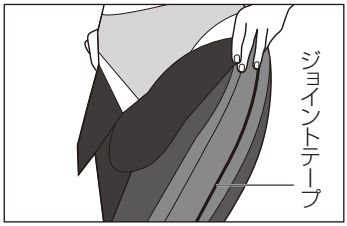
3.保護シートの貼り付け

●パッドに保護シートを貼り付けてショーツを保管します。

《エクササイズについて》
●初めてエクササイズを行うときは『[1]初心者』から始めてください。
●スレンダートーン エボリューション「ショーツ」は、週5回お使いいただくことをおすすめします。ただし、筋肉の疲労を回復させるため、エクササイズは必ず最低6時間の間隔を空けてください。

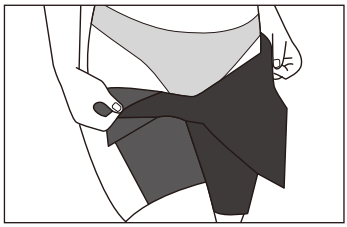
7.ショーツを脱ぐときは

1.ウエストのジョイントテープをはがす



2.ショーツを裏返しながらウエストまでゆっくり脱ぎ、ヒップと前腿のパッドを肌からやさしくはがす

●はがしたパッドに、保護シートを貼り付けます。



3.さらにショーツを脱ぎ、後腿のパッドを肌からやさしくはがして、完全にショーツを脱ぐ

●脱いだショーツは、裏返しのまま、ヒップ面を上にして平らに置きます。
●残りのパッドに、保護シートを貼り付けます。

4.パッド貼付部を折り曲げないように畳んで保管します。

7.お手入れ

ウエアのお手入れ

ウエアは次の方法でお手入れし、常に清潔な状態を保ってください。

●コントローラーとパッドをウエアから取り外します。

●洗剤を溶かした水に軽く浸したやわらかい布をかたく絞って定期的に拭いてください。

●汚れがひどい場合は、内部の電線が損傷しないように、ぬるま湯でやさしく手洗いし、風通しの良い平らな面で陰干ししてください。アームベルトは洗濯できません。

⚠注意		
❗	**●腹筋ベルトとショーツは手洗いしてください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●アームベルトは洗濯しないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●ウエアに漂白剤を使用しないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●ウエアをドライクリーニングしないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●ウエアを乾燥機に入れたり、ヒーターなどの熱いものの上で乾燥させないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。 乾かすときは必ず平らな面に干して乾かしてください。	
⃠	**●ウエアにアイロンをかけないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●ウエアを絞らないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●ウエアに洗剤、アルコール、噴霧剤、強力な溶剤を使用しないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	
⃠	**●ウエアは長時間直射日光に当てないでください。** 内部の電線が損傷することがあります。	

コントローラーのお手入れ

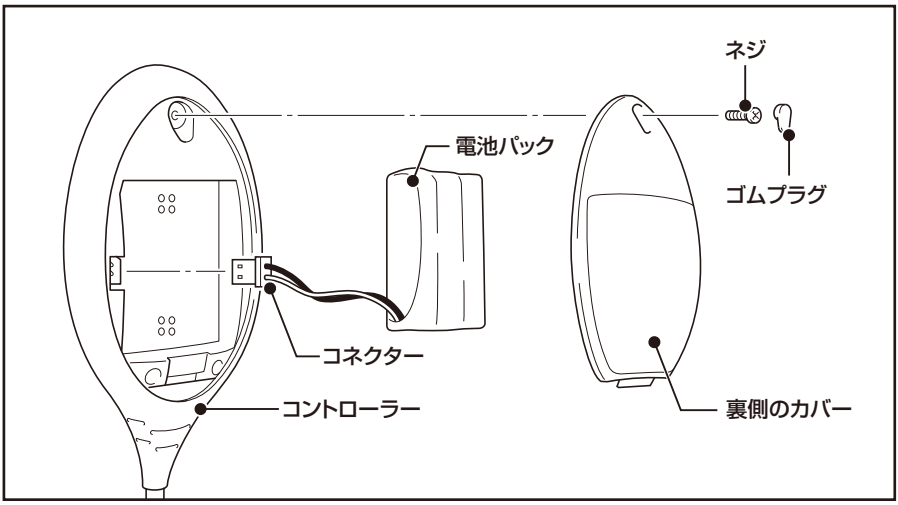
コントローラーが汚れた場合は、ウエアから取り外し、乾いた布でから拭きしてください。汚れがひどい場合は、水を含ませてかたく絞ったやわらかい布で汚れを拭き取ります。

【重要】
●コントローラーが故障した場合は、使用を中止して巻末のカスタマーサービスセンターに修理・交換を依頼してください。

充電池の交換

充電式電池の充電回数は、通常の使用で約500回です。頻繁に充電が必要になった場合は、以下の手順で充電池を交換します。（新しい充電池は、お買い上げ店または巻末のカスタマーサービスセンターでお買い求めください。）

❶ コントローラー裏側のカバーのゴムプラグを外します。
❷ ネジを取り外してカバーを外します。
❸ 古い電池パックのコネクタをコントローラーから外します。
❹ 新しい電池パックのコネクタをコントローラーに接続します。
❺ カバーを取り付け、ネジで固定します。
❻ カバーのネジ穴にゴムプラグをはめ込みます。



8.保管と廃棄

保管

製品はお子さまの手の届かない場所に保管してください。また、次のような場所には保管しないでください。

●極端に高温・低温になる場所
●野外・直射日光のあたる場所
●ほこりや湿気の多い場所
●油煙や湯気のあたる場所

廃棄

●廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。
●本製品の充電池（ニッケル水素電池）はリサイクル可能な資源です。ご使用済みのニッケル水素電池は、端子にテープなどを貼り付け、絶縁してからニッケル水素電池リサイクル協力店へお持ちください。

Ni-MH

よくあるご質問

Q.従来のベルト型EMS機器と比べて、どこが便利になったのですか?

A. パッドにより、従来のEMS製品のように毎回ジェルを塗る必要がなくなりました。
また、充電式なので電池交換の手間もコストもかかりません。

Q.睡眠中に使用できますか?

A. 睡眠中はご使用にならないでください。

Q.音は消せますか?

A. 消音機能(ミュート)があります。

Q.腹筋や腕など指定の場所以外にも使用できますか?

A. 指定の筋肉専用です。各部位専門ベルトをご使用ください。

Q.どのくらいの頻度で使用すればいいでしょう?

A. 各ウエアによって頻度が異なりますので、腹筋ベルトは31ページ、アームベルト男性用は36ページ、
アームベルト女性用は41ページ、ショーツは47ページをご確認ください。

Q.1回の充電でどれくらい使用できますか?

A. 1回の充電で約10セッション(約5時間)の使用が可能です。
バッテリーの使用状態、使用頻度、プログラムにより異なります。
※バッテリーの充電は2〜3時間です。

Q.この製品で筋肉に痛みは生じるものですか?

A. 他のあらゆるエクササイズと同じで、筋肉痛が生じます。
ただし、強い筋肉痛がある場合は、回復するまで使用を中止してください。

Q.出産後のエクササイズに使用することができますか?

A. 医師にご相談ください。少なくとも、産後6週間経過するまではご使用にならないでください。
帝王切開の手術を受けた方は、3ヵ月経ってから、医師の許可を得た上でご使用ください。

Q.スレンダートーンを使用するとどんな感じがするのでしょう?

A. 筋肉が収縮すると、脈を打つように感じてから、パッドの間の肌と筋肉が引き締まります。
筋肉はスムーズに収縮し、緊張した状態を数秒間維持した後、ゆっくりと弛緩します。
今までにない感覚でしょうが、心地よく感じます。

Q.腹筋ベルトを寝て使用すると腰が痛くなるのですが?

A. 座った状態やひざを立てた状態で使用すると、腰に負担がかかりにくくなります。

Q.効果的にエクササイズするにはどうすればいいのでしょうか?

A. 腹筋運動をしているときの筋肉の動きと同じになるように、強度を上げてください。
次の日に軽い筋肉痛が出るぐらいが最適です。

Q.治療中または治療後の経過観察中の使用はできますか?(心臓手術後、ギックリ腰、喉頭ガン、腰痛、腰椎の損傷、胃や腸の症状悪化など)

A. 治療中、治療直後の方は、医師にご相談ください。本製品は、健康な方に向けて作られています。

Q.パッドの取り替え時期はどこでわかりますか?

A. 低周波シグナルが伝わりにくくなったり、電池の残量はあるのに
以前より信号が弱くなっていると感じた場合、パッドを交換してください。
パッドの取り替えの目安は、使用環境、エクササイズ強度にもよりますが、
40セッション(約20時間)です。

Q.腹筋ベルトをうまく取り付けられません。どうしたらいいでしょうか?

A. 背中で腹筋ベルトを締める前に、中央のパッド(大)の位置を決めてから
腹筋ベルトの両端を持って、軽く引っ張ってください。

こんなときには（トラブルと対処方法）

スレンダートーン使用時のトラブルについて、対処方法を説明します。対処後も状況が解消されないときは巻末のカスタマーサービスセンターへお問い合わせください。

操作について

こんなとき	ご確認いただきたいこと（考えられる原因）	解決策
コントローラーの電源が入らない。	電池の残量が少ない	コントローラーを充電してください。
	他のボタンが押されている	他のボタンをはなしてください。
ディスプレイには表示されているのに低周波シグナルが出ていない。	強度が低い	強度を上げてください。
	コントローラーが一時停止になっている	セッションを再開してください。
セッションは始まっているが、低周波シグナルが出ていない。	強度が低い	強度を上げてください。
	コントローラーが一時停止になっている	セッションを再開してください。
電源を入れるとエラー表示になる。	ウエアを装着していない	ウエアを装着してください。
	コントローラーがきちんと接続していない	コントローラーをきちんと接続してください。
ベルトを外したときにパッドが身体に貼り付く。	新しいパッドは粘着力が強い	数回使用していただくと改善されます。
強度が上がらない。 ※「表示や音について」もご確認ください。 56ページ	装着状態が適正でない	正しく装着してください。
	パッドが傷んでいる	新しいパッドに交換してください。
プログラムが変えられない。	セッション中はプログラムを変更できません	電源を入れ直し、プログラムを選んでください。

こんなとき	ご確認いただきたいこと（考えられる原因）	解決策
ボタンが戻らない。	ボタンを爪で強く押し込んでしまった	爪で引っ掛けるようにして押しながら戻してください。 ※操作は指の腹で行うようにしてください。
パッドが新しいのに貼り付かない。	パッドが表裏反対に貼り付けられている	パッドの黒い面を身体側に向けてください。

充電池について

こんなとき	ご確認いただきたいこと（考えられる原因）	解決策
電池マークでは充電が完了しているのにバッテリーがすぐ切れる。	バッテリーの特性（初めての使用時）	あらためて充電し、その後電池がなくなるまで使用することを繰り返してください。徐々に使用時間が長くなります。 ※充電池は使用できなくなってから充電をしてください。電池の容量を残したまま充電すると使用できる時間が短くなることがあります。
	長期間使用した	新しい充電池に交換してください。
	電池残量がある状態で充電を繰り返した	使いきってから充電していただき、それを数回繰り返してください。それでも回復しない場合は、充電池を交換してください。
強度を上げようと強度調節ボタンを押しても、電源が切れてしまう。	電池の残量が少ない	コントローラーを充電してください。

表示や音について

こんなとき	ご確認いただきたいこと（考えられる原因）	解決策
ディスプレイに⚠マークが表示される。 ※⚠印は左右どちらかの強度インジケーターとともに表示されます。 （例：-- ⚠ --） ※左右両方のインジケーターが表示された場合は、中央のパッドもしくは3枚のパッドすべてに問題があることを示します。	ウエアを着用していない	ウエアを着用してください。
	パッドに保護シートがついたままになっている	パッドの保護シートを外してください。
	パッドがボタン電極をカバーしていない	ボタン電極をきちんと覆うようにパッドを貼り付け直してください。
	パッドが傷んでいる	新しいパッドに交換してください。
ディスプレイにエラーメッセージだけが表示される。	コントローラーがきちんと接続されていない	コントローラーをきちんと接続してください。
電池マークが点滅し、コントローラーからピーという音が出る。	電池の残量が少ない	コントローラーを充電してください。
コントローラーは作動するが、音がしない。	消音機能（ミュート）が働いている	消音機能（ミュート）を解除してください。

刺激について

こんなとき	ご確認いただきたいこと（考えられる原因）	解決策
刺激が感じられない。	強度が上がっていない	強度を上げてください。
強度を上げても、収縮が非常に弱い。	パッドが傷んでいる	新しいパッドに交換してください。
	電池の残量が少ない	コントローラーを充電してください。
	パッドの位置が正しくない	パッドの位置を直してください。
低周波シグナルが左右均等でないように感じる。	強度が上がっていない	強度を上げてください。
	パッドの位置が正しくない	パッドの位置を直してください。
エクササイズをした後で肌が赤くなる。	皮膚の下の血液の流れが良くなった	異常ではなく、すぐに元に戻ります。
	ウエアの着用による	異常ではなく、すぐに元に戻ります。
	強度を高く設定し過ぎた（敏感肌の場合）	使用を中止してください。症状が改善しない場合は、医師にご相談ください。

こんなとき	ご確認いただきたいこと（考えられる原因）	解決策
パッドに接触している肌に不快感がある。	肌が荒れている	小さな傷や肌荒れがある場合、傷や肌荒れが治るまでご使用にならないでください。
	パッドの位置が正しくない	パッドの位置を直してください。
	連続でエクササイズのやり過ぎ	推奨使用頻度を守ってください。
	パッドと肌の接触状態がよくない（パッドが肌に密着していない）	パッドを肌に強く押し付けて、密着していることを確認してください。
【腹筋ベルトのみ】足にチクチクするような感覚がある。	装着状態が適正でない	パッド（小）の位置を上方や内側（身体の中央寄り）に移動させてください。
【腹筋ベルトのみ】中央のパッドまわりに刺激を感じない。	強度が上がっていない	腹筋が収縮するまで強度を少し上げてください。左右のパッドと中央のパッドでは刺激の感じ方が異なります。左右のパッドから刺激を感じられるようであれば正常に作動しています。十分にエクササイズを楽しんでください。

別売品

パッドの場合、使用状況や使用されている方のお肌の状態などにより異なりますが、繰り返しご使用いただくと粘着力が低下します。パッドの粘着力が低下すると、通電が悪くなり、スレンダートーンの機能が発揮できなくなります。使用環境やエクササイズの強度にもよりますが、40セッション（約20時間）を目安に交換されることをおすすめします。

スレンダートーン 腹筋パッド

販売価格　¥4,725（税込）

スレンダートーン アームパッド男性用

販売価格　¥4,725（税込）

スレンダートーン アームパッド女性用

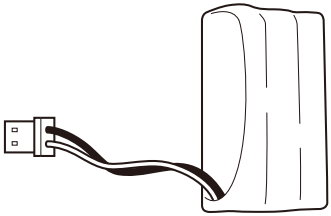
販売価格　¥4,725（税込）

スレンダートーン ショーツパッド

販売価格　¥5,200（税込）

電池パック

販売価格　¥4,725（税込）



延長ベルト

販売価格　¥980（税込）

※腹筋ベルトを約20cm延長できます。

定期便のお申し込みはこちらまで

「パッド定期便お申し込みダイヤル」

☎0120-247-422

○通話料無料
○24時間
○365日受付

定期便をお申し込みのお客様へご注意

定期便のお申し込みは、必ず上記「パッド定期便お申し込みダイヤル」へお電話ください。
お買い上げ店での定期便お申し込みやお問い合わせの対応は承りかねます。

※パッド、電池パック、各種ウエアは消耗品です。

MEMO

アフターサービス（必ずお読みください）

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、巻末のカスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

■修理を依頼されるときは

故障かな?と思ったら、使用を中止し、巻末のカスタマーサービスセンターに修理をご依頼ください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代です。

◎技術料：故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。

◎部品代：修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

※スレンダートーン エボリューションのお買い上げ明細書は、お手元に保管していただきますよう、お願いいたします。

※コントローラーと充電器のみがアフターサービスの対象となります。それ以外は消耗品ですのでアフターサービスの対象外となります。

保 証 書

この度は当社商品をお買い上げいただきありがたくお礼申し上げます。
この保証書は、保証期間中に故障が発生しました場合には、下記の無料修理規定にしたがって無料修理を行うことをお約束するものです。
この製品が、万一保証期間内に故障しました場合は、**カスタマーサービスセンター**にご連絡願います。
保証期間内に限り無料にて修理をさせていただきます。（ご返送の際に発生する送料はお客様のご負担となります。）
※修理をご希望される場合、本書とスレンダートーン エボリューションのお買い上げ明細書の提示が必要となりますので、大切に保管してください。

【品名:スレンダートーン エボリューション】

お客様ご氏名: 様

お客様ご住所: 〒

お客様電話番号（購入時）:

ご購入日: 年 月 日

保証期間: ご購入日より **1年間**

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な点がありましたら裏面の当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

無 料 修 理 規 定

1. 取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で故障した場合は保証期間内に限り無料修理いたします。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
   - （イ） 本書の提示がない場合。
   - （ロ） お買い上げ明細書がない場合および本書の字句を書替えられた場合。
   - （ハ） 使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。
   - （ニ） お引渡し後の輸送・落下・水ぬれ等による故障および損傷。
   - （ホ） 火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障および損傷。
   - （ヘ） 過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。
   - （ト） 故障の原因が本機以外にある場合。
   - （チ） 付属品等の消耗品の交換。
   - （リ） 車輌船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
   - （ヌ） 一般家庭用以外の用途（業務用など）で生じた故障および損傷。
   - （ル） 取扱説明書に記載された「安全のご注意」を守られない場合の故障。
3. 直接修理窓口へ送付した場合の送料等や出張修理を行った場合の出張料等は、お客様の負担となります。
4. 消耗品は保証対象外となります。
5. 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。
6. 保証に関して不明の点がありましたら、当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
7. 本書は日本国内においてのみ有効です。
8. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

アフターサービス

1. 保証期間経過後の修理については、ご希望により有料で承ります。
2. 当社は、補修用性能部品を製造打ち切り後6年保有しています。
   注）補修用性能部品とは、その製品を保持するために必要な部品です。

修理受付先

ショップジャパン　修理受付センター

☎0120-936-002

受付時間　24時間 365日

お問い合わせ先

ショップジャパン カスタマーサービスセンター

☎0120-096-013

受付時間　24時間 365日

輸入/販売元
株式会社 **オークローンマーケティング**
〒461-0005 愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F
shopjapan.co.jp

SLENDERTONE®
EVOLUTION

修理については【修理受付センター ☎ 0120-936-002】までお電話ください。

≪お問い合わせ≫
「スレンダートーン エボリューション」についてのご質問は右記の「カスタマーサービスセンター」までお問い合わせください。
おかけ間違いのないよう番号をご確認ください。

ショップジャパン カスタマーサービスセンター
☎0120-096-013
【FAX】0120-700-037 【E-mail】info@shopjapan.co.jp

受付時間
24時間・
365日受付

輸入/販売元
株式会社 オークローンマーケティング
〒461-0005 愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F
shopjapan.co.jp

正規輸入販売元 オークローンマーケティングはスレンダートーン シリーズの正規輸入販売元です。

JADMA® 公益社団法人日本通信販売協会会員

ショップジャパンモバイルサイトへアクセス

管理番号：STE231117T1-02